



## Habe ich eine Schnarchkrankheit?

Wie schnell werden Sie schläfrig oder schlafen Sie in den folgenden Situationen ein?

Bitte kreuzen Sie an mit welcher Wahrscheinlichkeit Sie einschlafen werden.

**0 = schlafe nie ein**

**1 = eine geringe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen**

**2 = eine mittlere Wahrscheinlichkeit einzuschlafen**

**3 = eine hohe Wahrscheinlichkeit einzuschlafen**

	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1. Beim Sitzen und Lesen				
2. Beim Fernsehen				
3. Beim inaktiven Sitzen an einem öffentlichen Ort				
4. Beim Reisen während einer einstündigen Autofahrt ohne Pause				
5. Beim Ausruhen am Nachmittag				
6. Sitzend während eines Gesprächs				
7. Beim ruhigen Sitzen nach einem Essen ohne Alkohol				
8. Beim Autofahren, während eines kurzen Stops im Verkehr				

Bei mehr als acht Punkten besteht der Verdacht auf eine behandlungsbedürftige Schnarcherkrankung - bitte fragen Sie Ihren Arzt!